



## Uma Proposta de Consciência Gestáltica para Professores no *Setting* de Gravação Audiovisual

*Josias Ricardo Hack<sup>1</sup>*

**Resumo:** O artigo apresenta o resultado da investigação científica que originou uma proposta de técnica de consciência gestáltica para professores frente à câmera em um *setting* de gravação de documentários, vídeo-aulas e outros materiais audiovisuais educativos. O estudo analisou os postulados teóricos apresentados por Fritz Perls ao *setting* terapêutico da Gestalt-Terapia e fez uma transposição ao contexto de produção audiovisual onde o docente é protagonista. Na primeira seção, explicita-se as quatro categorias (figura/fundo; autorregulação organísmica; holismo; aqui e agora) que fundamentam a proposição e seu ancoradouro na Gestalt-Terapia de Fritz Perls. Na segunda seção, apresenta-se a sugestão de interação entre o diretor de cena e o professor no *setting* de gravação.

**Palavras-chave:** Gestalt-Terapia; Audiovisual Educativo; Professor; Consciência Corpo/Mente.

## A Gestalt Awareness Proposal for Teachers in the Audiovisual Recording Setting

**Abstract:** The article presents the results of the scientific investigation that gave rise to a proposition of the benefits of a mind/body awareness, for the teacher in a recording setting. The study analyzed the theoretical postulates presented by Fritz Perls to Gestalt Therapy, and transposes the theory into the context of educational video production. The first section clarifies the four concepts (figure / background, organismic self-regulation, holism, here and now) that underlie our proposition and its roots, in the Gestalt Therapy of Fritz Perls. The second section suggests an interaction technique between the scene director and the teacher in the recording setting.

**Keywords:** Gestalt Therapy; Educacional Video; Teacher; Mind/Body Awareness.

---

<sup>1</sup>Doutor em Comunicação Social (UMESP, 2004), com estágio sênior em Psicologia (CPUP – Portugal, 2017) e pós-doutorado em Arts and Humanities (NTU – Inglaterra, 2012) e Comunicação e Arte (DeCA – Portugal, 2011). Psicoterapeuta com formação profissional especializada em Gestalt-Terapia, Hipnoterapia e Psicanálise. Professor associado e pesquisador do Departamento de Artes da Universidade Federal de Santa Catarina. professor.hack@hotmail.com.

## Introdução

Nosso<sup>1</sup> interesse científico nas Ciências Humanas, na Comunicação e nas Artes se originou das pesquisas e práticas desenvolvidas ao longo de anos de estudo acadêmico e nosso olhar para o audiovisual sempre buscou a compreensão de seus potenciais ao contexto de aprendizagem. Agora, resolvemos constituir uma frente de investigação e prática extensionista sobre Gestalt<sup>2</sup>, audiovisual e suas relações com a atividade mental/corporal da aprendizagem, que visa discutir a consciência do professor, frente à câmera, no momento de gravação de um documentário. Assim, pela releitura dos livros de autoria de Fritz Perls e de outros autores fundantes da Gestalt-Terapia, identificamos a possibilidade de fazer certa transposição da relação entre terapeuta e consultante no *setting* terapêutico para a relação entre diretor de cena e professor no *setting* de gravação. Para clarificar nossa intenção transpositiva, citamos a seguinte frase: “Um bom terapeuta (*diretor de cena*) não escuta o conteúdo do blábláblá que o paciente (*professor*) produz, mas o som, a música, as hesitações. (...). A comunicação real está além das palavras” (PERLS, 1977, p.81). Os termos entre parênteses e em itálico são um exemplo da transposição que imaginamos ser possível propor como técnica em busca da espontaneidade e autenticidade do professor diante da câmera.

O presente artigo conta a experiência de construção de uma proposta de consciência gestáltica para professores frente à câmera em um *setting* de gravação audiovisual educativo e desenvolve-se em duas seções. Na primeira, explicitamos as quatro categorias (figura/fundo; autorregulação orgânica; holismo; aqui e agora) que fundamentam nossa proposta e seu ancoradouro na Gestalt-Terapia de Fritz Perls. Na segunda seção, apresentamos uma sugestão de interação entre o diretor de cena e o professor no *setting* de gravação. Destacamos que, apesar de nossas reflexões se voltarem pontualmente ao contexto de produção de audiovisuais educativos, tendo o professor/protagonista como a pessoa sobre a qual versamos, nossas considerações podem ser ampliadas a outros atores amadores que nunca estiveram em um *setting* de gravação ou que, por ventura, se intimidem diante do “olhar” da câmera.

---

<sup>1</sup> Utilizarei a conjugação verbal na primeira pessoa do plural, pois as reflexões contidas nesse artigo são o resultado de interlocuções (plural) com diversos autores e investigadores de múltiplos campos do conhecimento. Ou seja, a obra que o leitor tem em mãos é uma peça holística no sentido gestáltico: o todo (que se origina da pluralidade de interlocuções) é maior do que a soma de suas partes singulares.

<sup>2</sup> Algumas possíveis aproximações de tradução da palavra alemã *Gestalt* seriam: configuração, estrutura, tema, todo organizado e significativo.

## **Categorias de fundamentação**

Os livros e capítulos de livros de autoria de Fritz Perls foram os referenciais de nosso estudo, pois identificamos a possibilidade de fazer certa transposição da relação entre terapeuta e consultante no *setting* terapêutico gestáltico para a relação entre diretor de cena e professor no *setting* de gravação. Destacamos, ainda, que a escolha do nome consciência gestáltica para a técnica que propomos, advém da Teoria da *Awareness* de Fritz Perls, considerada pelo autor como uma de suas contribuições originais.

Perls (1977, p. 107) destaca: “Minha função como terapeuta é ajudar vocês a tomarem consciência do aqui e do agora, e frustrar vocês em qualquer tentativa de fugir disto”. Ao invés de utilizarmos a palavra inglesa *awareness*, como o fazem muitas traduções brasileiras de obras da Gestalt-Terapia, faremos uso das palavras consciência gestáltica. Então, em nossa proposição a seguir, ter *awareness* ou consciência gestáltica do *setting* de gravação será similar a dar-se conta, de forma holística, da figura que emerge no aqui e agora, ou seja, corpo/mente integrados em uma relação organismo/meio consciente, que busque a autorregulação, rumo ao fechamento de uma Gestalt.

Agora, vamos às categorias gestálticas que fundamentam a técnica que propomos.

## **Figura e fundo**

A primeira categoria gestáltica que utilizamos para fundamentar a técnica de consciência gestáltica para a interação do professor com a câmera no momento da gravação de um audiovisual educativo é o processo figura/fundo. A categoria origina-se dos estudos da Psicologia da Gestalt e foi apropriada pela Gestalt-Terapia em seus pressupostos terapêuticos. A pergunta que nos orienta na reflexão sobre a categoria é: que necessidade dominante do organismo do professor se sobressai como figura durante a gravação e o leva a perder a espontaneidade? A questão se origina da hipótese de que a apreensão de dar uma informação equivocada durante a gravação do audiovisual faz o intelecto e a intuição do professor se dissociarem e, por isso, o discurso aparentemente empoderado sucumbe ao corpo, que quer fugir daquele ambiente com o olho da câmera.

Para a Gestalt-Terapia, a relação entre figura e fundo é um processo de avanço e recuo permanentes na busca do crescimento saudável da pessoa e tem um papel primordial na proposta psicoterapêutica. Compreende-se que a figura de primeiro plano sempre se formará da

necessidade dominante do organismo e, como consequência, as demais necessidades recuarão temporariamente para o segundo plano (fundo). Nas palavras do mentor da Gestalt-Terapia: “O primeiro plano é aquela necessidade que exige mais agudamente ser satisfeita, quer seja, (...) a necessidade de preservar a vida, ou seja relacionada a áreas fisiologicamente menos vitais: sejam fisiológicas ou psicológicas” (PERLS, 2012, p.23).

Perls, Hefferline e Goodman (1997) realçam que a formação saudável de figura/fundo é caracterizada pela atenção, concentração, interesse, preocupação, excitação e graça. Contudo, se a relação figura/fundo estabelecida for disfuncional, surgem elementos como a confusão, o tédio, a compulsão, a fixação, a ansiedade, a amnésia, a estagnação e o acanhamento. Aqui, então, identificamos alguns elementos, e suas disfunções, que podem auxiliar na busca de uma boa formação figura/fundo quando o professor for gravar um audiovisual educativo, quais sejam:

- Atenção – disfunção tédio;
- Concentração – disfunção confusão;
- Interesse – disfunção fixação;
- Preocupação – disfunção compulsão;
- Excitação – disfunção acanhamento;
- Graça – disfunção ansiedade.

Nossa compreensão, que coaduna com Perls, Hefferline e Goodman (1997), parte de olhar para a ansiedade inicial como uma vantagem funcional, pois isso pode servir de auxílio ao professor na manutenção da consciência gestáltica, de forma central e interessada, durante todo o processo de gravação do audiovisual. Isso quer dizer que ao reconhecer suas debilidades, o professor não foge ou se paralisa diante da demanda, mas constrói uma atitude concentrada e interessada para a realização ativa da figura que emergir do fundo. O intuito é que o diretor de cena auxilie o professor a fortalecer o *self*<sup>3</sup> no momento da gravação, diante da câmera, ao relacionar a figura de primeiro plano (por exemplo, a apreensão de dar uma informação equivocada) com seu fundo, para, então, ter a consciência gestáltica.

---

<sup>3</sup> A definição de *self* para a Gestalt-Terapia é a seguinte: “Chamamos *self* ao sistema complexo de contatos necessários ao ajustamento no campo imbricado. O *self* pode ser considerado como estando na fronteira do organismo, mas a própria fronteira não está isolada do ambiente; entra em contato com este; e pertence a ambos, ao ambiente e ao organismo. O contato é o tato tocando alguma coisa. Não se deve pensar o *self* como uma instituição fixada; ele existe onde quer que haja de fato uma interação de fronteira, e sempre que esta existir” (Perls, Hefferline e Goodman, 1997, p.179).

O enfoque não se concentra numa tentativa de treinar o discurso para evitar o “erro”, pois isso apenas estabelece um conflito de objetos. O que se almeja é entender que fundo está representado naquele contexto e, como consequência, fez tal figura emergir. Para tanto, algumas perguntas que encontramos na obra *Gestalt-Terapia* podem auxiliar o diretor de cena e o professor: “Importamo-nos realmente se é ou não verdadeira? Ou trata-se de uma manipulação? De quem? É um ataque? Contra quem? É uma pacificação? Um ocultamento, de que e de quem?” (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997, p.217).

Em suma, entendemos que a categoria gestáltica figura/fundo pode auxiliar o professor a olhar para a evitação de algo que realmente não é um perigo, como por exemplo, dar uma informação equivocada no audiovisual. Para tanto, o diretor de cena ajuda o professor a olhar para o seu corpo e perceber o que está retesado ou tenso na busca de entender o fundo que trouxe aquela figura ao primeiro plano. Afinal, para a Gestalt-Terapia, “é devido ao fato de que algumas áreas não podem ser sentidas que outras estão indevidamente retesadas durante o excitação, e são sentidas como dolorosas” (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997, p.207). Na sequência da busca dessa consciência corporal integral, o diretor de cena estimula o docente a evitar os extremos polarizados e, então, retomar o movimento em direção ao equilíbrio, que é o espaço/tempo onde o fechamento da Gestalt da gravação do audiovisual educativo é concretizado.

### **Autorregulação organísmica**

A segunda categoria gestáltica que utilizamos para fundamentar a técnica de consciência gestáltica do professor frente à câmera no momento da gravação de um audiovisual educativo denomina-se autorregulação organísmica. A categoria origina-se da apropriação singular que Fritz Perls fez das concepções de Kurt Goldstein. A pergunta que nos orienta na reflexão sobre a categoria é: que regulação o professor faz do seu organismo enquanto está se preparando ou está gravando um audiovisual educativo? A questão se origina da hipótese de que o professor não consegue fazer a gestão do *self* e ter atitudes espontâneas diante da câmera, pois está imerso nas escolhas que os agentes externos (a escola, os alunos, o diretor do audiovisual, o *setting* de gravação etc.) o fazem escolher.

Para a Gestalt-Terapia, o organismo busca suprir suas necessidades básicas via contato com o mundo, com o próprio organismo e com a chamada “vida de fantasia” ou “zona

intermediária”, que foi identificada por Freud e por ele chamada de “complexo” (PERLS, 2012, p.139-140).

Quando a resposta à carência é encontrada na zona intermediária ou vida de fantasia, perde-se a espontaneidade, deixa-se de crescer e age-se neuroticamente. Em transposição à técnica de consciência gestáltica, entendemos que é importante verificar com qual dessas instâncias o professor está em contato (mundo / próprio organismo / vida de fantasia) quando se coloca diante do olho da câmera, pois pode ser que o docente esteja a realizar um autoconceito (vida de fantasia) e, desse modo, perde a espontaneidade no *setting* de gravação.

De acordo com Perls (1977), se a pessoa compreender a situação em que se encontra e deixar a relação entre organismo e meio fluir espontaneamente, por conseguinte aprenderá a lidar com a vida. Contudo, devido às características de nossa sociedade, a regulação natural entre organismo e meio é interrompida e o crescimento deixa de existir em troca da adoção de posturas neuróticas de ajustamento às demandas.

Perls (2012) salienta que o neurótico não consegue estabelecer uma hierarquia de necessidades autorregulada e isso interfere em seu comportamento. Por isso, o autor sugere que o espaço terapêutico pode ser o laboratório para o consulente aprender a distinguir entre as múltiplas necessidades, identificar-se com elas e envolver-se integralmente no que está fazendo: “manter uma situação o tempo suficiente para fechar a Gestalt e passar a outro assunto” (PERLS, 2012, p. 33). Da mesma forma, entendemos que o *setting* de gravação pode ser tal laboratório, onde o professor buscará uma atuação autorregulada no audiovisual educativo, a partir de:

- Distinguir e identificar-se com suas necessidades ou preferências;
- Ficar totalmente envolvido no que está fazendo;
- Somente passar para a nova situação depois que decorreu o tempo suficiente para aquela Gestalt se fechar.

Em suma, entendemos que a categoria gestáltica de autorregulação orgânica auxilia o professor no *setting* de gravação e pode culminar no uso criativo das energias que outrora seriam destinadas aos bloqueios impeditivos do crescimento. O intuito é que o diretor de cena auxilie o professor a deixar de olhar para a câmera passivamente e se responsabilize pelas ações de seu organismo naquele contexto. Para tanto, algumas perguntas sugeridas por Perls podem, em transposição, ser utilizadas pelo diretor de cena para auxiliar o professor a olhar para seu corpo em busca da autorregulação orgânica: “‘Estou me impedindo’..., ‘Como me impeço?’ e ‘De que me impeço?’” (PERLS, 2012, p.71).

Além disso, é importante que o diretor de cena preste atenção à interrupção de frases por parte do protagonista do documentário, bem como perceba se o professor prende a respiração ou, então, aperta os punhos como se fosse dar um soco em outra pessoa, ou mesmo evita o contato de seu olhar com o olhar do diretor de cena ou para a câmera. Em suma, ao invés de pensarmos e intelectualizarmos a conversa sobre o “porque” o professor está agindo daquela forma, a técnica busca uma consciência gestáltica a partir de “como” o professor sente seu corpo naquele exato momento, no setting de gravação.

## Holismo

A terceira categoria gestáltica que utilizamos para fundamentar a técnica de consciência Gestáltica do professor frente à câmera no momento da gravação de um audiovisual educativo é o holismo. A categoria advém das definições apresentadas por Jan Smuts, mas Fritz Perls faz uma apropriação original ao contexto da Gestalt-Terapia. A pergunta que orienta na reflexão sobre a categoria é: o professor consegue se ver como uma pessoa integral e percebe suas habilidades e interesses holísticos durante o processo de gravação ou se sente fragmentado e representando um papel? A questão se origina da hipótese de que o docente está tentando regular neuroticamente o *setting* de gravação e, conseqüentemente, perde a espontaneidade. Inclusive, pode ser que ele decida não ser o protagonista do audiovisual ao pensar sobre suas habilidades e interesses integrais.

A Gestalt-Terapia olha para o holismo como um conceito que instrumentaliza o trabalho com o ser humano integral. Perls (2012) destaca que o holismo possibilita a verificação do entrelaçamento entre as ações mentais e físicas de uma pessoa. Para o autor, a resposta holística vem da pessoa toda e é um indicador de sua personalidade integral:

Além das respostas apropriadas, que são sempre prontamente acessíveis a ele, haverá quase sempre alguma reação adicional – uma confusão, uma hesitação, um franzir a testa, um balançar os ombros, um “que pergunta boba!” suprimido, um pouquinho de embaraço, um desejo de não ser incomodado, um “oh! Meu Deus, lá vem ele de novo!”, uma inclinação ansiosa para a frente etc. Cada uma dessas respostas é muitas vezes mais importante que a resposta verbal. (...) (PERLS, 2012, p.87)

Perls (2012) salienta que as pessoas estão fracionadas em porções e pedaços em nossa sociedade e que não haveria nenhuma utilidade fragmentá-las mais ainda com o intuito analítico. Por isso, o autor destaca que o objetivo da Gestalt-Terapia é reintegrar as funções do *self* (função id, função ego e função personalidade) que foram dispersas ou alienadas, pois assim

a pessoa poderá encontrar os próprios recursos e reassumir o crescimento em uma relação espontânea e autêntica com o meio em que se encontra.

Em transposição à nossa técnica, entendemos que a categoria gestáltica holismo pode auxiliar o professor a conscientizar-se integralmente e reassumir o crescimento no *setting* de gravação. Afinal, como o docente será o protagonista do audiovisual e não está acostumado com o olho da câmera (apenas com o olho do aluno), ele até consegue fazer um discurso linguístico que satisfaça o intelecto, mas na leitura holística do campo, o corpo pode estar passando uma mensagem diferente, tal como: “eu não estou diante de um aluno, eu não reconheço esse olho (da câmera) que me olha”.

Entendemos que a interação entre o diretor de cena e o professor pode trazer à tona a espontaneidade e a autenticidade. Perls (2012) sugere o uso da técnica de conscientizar-se (*awareness*) com os consulentes e apresenta algumas questões que podem ser transpostas à nossa proposta: “‘O que você está fazendo?’, ‘O que você sente?’, ‘O que você quer?’. Poderíamos aumentar o número com mais duas, e incluir estas perguntas: ‘O que você evita?’, ‘O que você espera?’” (PERLS, 2012, p.86-87). Parecem-nos perguntas excelentes para que, na interação com o diretor de cena, o professor se conscientize sobre o que está ocorrendo com seu organismo e, a partir disso, possa decidir de forma holística como agir (ou não agir) diante do olho da câmera.

## **Aqui e agora**

A quarta categoria gestáltica que utilizamos para fundamentar a técnica de consciência gestáltica do professor frente à câmera no momento da gravação de um audiovisual educativo é o aqui e agora. A categoria advém da adaptação que Fritz Perls fez de certos conceitos zen budistas. A pergunta que orienta na reflexão sobre a categoria é: em que instância espaço-temporal (presente, passado e futuro) a mente do professor busca elementos para trazer regulação ao seu organismo? A questão se origina da hipótese de que para trazer o organismo do professor para o aqui e agora é preciso romper com as fantasias mentais e buscar uma consciência gestáltica do conflito de polaridades (câmera amistosa ou hostil) que o impede de lidar espontaneamente com a introdução de um elemento estranho (olho da câmera) no *setting* de gravação.

Na Gestalt-Terapia se compreende que a pessoa fica ansiosa quando precisa aprender uma nova forma de comportamento. Para Perls (1977), a ansiedade não necessariamente tem

uma conotação negativa. Afinal, ela é considerada como um impulso vital que acaba por se tornar estagnado quando a pessoa fica incerta a respeito do papel que deve desempenhar em determinado contexto: “se não sabemos se vamos receber aplausos ou vaias, nós hesitamos; então o coração começa a disparar, e toda a excitação não consegue fluir para a atividade, e temos ‘medo de palco’” (PERLS, 1977, p.15-16). O autor destaca que a ansiedade possui uma fórmula simples de se entender: “é o vácuo entre *o agora* e *o depois*. Se você estiver no agora não pode estar ansioso, porque a excitação flui imediatamente em atividade espontânea” (PERLS, 1977, p.15-16).

A pessoa que consegue viver no aqui e agora, desenvolve suas atividades com criatividade e inventividade. Tal como a criança, mencionada por Perls (1977) como exemplo de espontaneidade, uma pessoa no aqui e agora está preparada para encontrar a solução à demanda a partir da atenção aos cinco sentidos. Por isso, na proposta terapêutica da Gestalt-Terapia o conflito tem papel primordial. Mas, lembremo-nos que estamos a falar do conflito que surge da combinação de circunstâncias no aqui e agora, ou seja, ele não é originário da repetição neurótica de um padrão aprendido no passado e, por isso, convida a pessoa ao crescimento.

Perls (1975, p.83) sugere algumas frases que podem ser transpostas à nossa proposta: “‘aqui e agora’ ou ‘agora estou consciente de’, são escolhidas não só para trazer à tona a camada superior (...), mas também clarear o caminho para o reconhecimento de todas as suas funções, especialmente suas disfunções, conflitos e atitudes de escape”. “Agora estou consciente de”, pode ser uma frase para o professor se conscientizar sobre os conteúdos não-verbais que seu corpo está transmitindo no aqui e agora de preparação à exposição ao olho da câmera. Assim, quem sabe, o docente pode encontrar a consciência gestáltica das mensagens sem palavras oriundas das tensões musculares e emoções que seu corpo está vivendo no *setting* de gravação para, então, decidir o que fará a partir de tal conscientização.

Entendemos que a categoria gestáltica do aqui e agora, pode auxiliar o professor a se posicionar no espaço-tempo presente e buscar a autorregulação orgânica no *setting* (meio) de gravação. Para tanto, a interação com o diretor de cena pode ajudar a romper com as fantasias mentais alimentadas pelo professor, levando-o a entender que a câmera não é amistosa ou hostil, ela simplesmente está no centro da polaridade (ponto-zero) – *locus* que o professor também precisa ocupar, se assim o quiser. E, salientamos que as palavras “se assim o quiser” são imprescindíveis em nossa proposta, pois ao se conscientizar integralmente no aqui e agora, e

conversar abertamente com o diretor de cena, explicando-lhe suas dúvidas, receios, etc., o docente poderá decidir não atuar como protagonista do audiovisual.

### **Professor, luz, câmera e... (conscientiz)ação gestáltica**

Perls (2002) acreditava que os hábitos criados pelas pessoas aliviam as tarefas da função Ego já que somente é possível a concentração efetiva em um item por vez. A concentração à qual Perls se refere é aquela em que o objeto ocupa o primeiro plano sem esforço ou imposição e não engendra nenhum conflito interno ou desacordo com a concentração. Para exemplificarmos como nos concentramos efetivamente em apenas uma coisa por vez, imaginemos uma pessoa executando uma peça musical ao piano. Enquanto sua concentração à peça é total, tudo flui espontaneamente. Contudo, basta que o pensamento se foque por um instante na preocupação com a avaliação que o outro faz de seu desempenho para que a concentração seja interrompida. Nas palavras de Perls:

“O elemento essencial em todo progresso, em todo sucesso, é a concentração. Você pode ter todos os talentos, todas as facilidades no mundo, mas sem concentração estes são inúteis. (...) a concentração tem algo a ver com interesse e atenção, sendo as três concepções muitas vezes usadas como sinônimos. (...) Interesse significa estar numa situação; concentração significa penetrar exatamente no centro (núcleo, essência) de uma situação; e atenção significa que uma tensão é dirigida a um objeto. Não há raízes mágicas nestas expressões. São descrições simples de um estado, uma ação e uma direção. Comum a todos os três termos é o fato de serem diferentes expressões do fenômeno figura-fundo” (PERLS, 2002, p.263).

Assim, em um organismo saudável, os hábitos cooperam com o holismo. Entretanto, também há certa inadequação dos hábitos devido a algumas circunstâncias, como por exemplo, o avanço da idade, a mudança de cidade ou país, etc. Nessas circunstâncias, os hábitos levam à desarmonia e ao conflito ao invés de comporem a integralidade. Por isso, em alguns casos, a desautomatização é exigida, bem como o treino de novas atitudes via aplicação de determinadas técnicas, como a que propomos no presente artigo.

Sabemos que a aquisição de uma nova atitude ou habilidade não é fácil. Basta nos lembrarmos quanto tempo levamos para aprender a escrever, dirigir um carro ou guiar uma bicicleta. Quantos comandos pareciam que nunca seriam automatizados e, no entanto, hoje são realizados com fluência. Para Perls (2002), a concentração é uma excelente estratégia para se desenvolver uma nova habilidade e destaca que concentração é o oposto da evitação<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> Para Perls (2002), a evitação do contato é a característica principal do ajustamento neurótico.

Ainda é importante frisar que ele falava da concentração no objeto que exige se tornar figura a partir da necessidade orgânica dominante no contexto do aqui e agora.

Para Perls (2012), a escolha existencial eficiente só ocorre quando há integração entre a espontaneidade e o propósito. Por isso, entendemos que o professor pode dar-se conta do campo total, daquilo que ocorre com seu organismo no *setting* de gravação, para então, passar a agir espontaneamente e com propósito diante da câmera. Na Gestalt-Terapia, a técnica de *Awareness* fornece um instrumento que permite o foco em cada sintoma, para que o paciente aprenda sobre si próprio e seu ajustamento neurótico. Em outras palavras, a pessoa olha para a sua vivência, como a está experimentando com seu organismo, e aprende sobre a inter-relação entre seus sentimentos e comportamentos (PERLS, 2012).

Em nossa proposta, a técnica de consciência gestáltica, buscamos auxiliar o professor a perceber as interrupções em seu organismo e, assim, possibilitar que seu corpo flua na mesma direção do discurso que pretende trazer à tona via audiovisual.

Como destacado nas seções anteriores, a técnica de consciência gestáltica que apresentamos, se baseia em quatro premissas da Gestalt-Terapia: figura/fundo; autorregulação orgânica; holismo; aqui e agora. Entretanto, é importante pontuar que tais premissas não são vistas individualmente na técnica, como se fossem objetivos a serem alcançados pelo professor na interação com o diretor de cena do audiovisual. Se assim o fosse, estaríamos em direção oposta à proposta de olhar autorregulado, holístico e atual (no aqui e agora) do processo figura/fundo que emerge no *setting* de gravação. Nosso intuito é buscar um olhar integrativo das quatro premissas, sem distingui-las na execução da técnica, com o intuito de auxiliar o docente em sua conscientização gestáltica como protagonista frente à câmera.

A distinção das premissas da forma como apresentamos previamente, deve-se apenas ao objetivo didático e para cumprir o intuito de validação acadêmica, mas o que buscamos não é a fragmentação, mas sim, o olhar holístico, em consonância com a prática terapêutica gestáltica. Em síntese, cada uma das premissas – figura/fundo, autorregulação orgânica, holismo, aqui e agora – compõe a consciência gestáltica, mas sem que seja explicitamente delimitada a sua finalidade no processo que levou o docente ao novo espaço-tempo de ação no aqui e agora.

Com base nas proposições teóricas e técnicas enunciadas por Perls, nosso objetivo é que o professor se posicione conscientemente no ponto de equilíbrio, ou seja, no espaço-tempo que o permita ser espontâneo e autêntico, por estar em autorregulação orgânica. Nossa interpretação é que o professor age sem espontaneidade e sem autenticidade diante da câmera,

pois os estímulos que foram recebidos e levaram à ação inautêntica não se tornaram conscientes. Por isso, ao invés de agir em equilíbrio com o *setting*, o professor está sintonizado mentalmente em outro espaço. Mas, nesse espaço inautêntico no qual o professor se encontra, existe uma mensagem implícita e nos perguntamos:

- Que mensagem é essa?
- Faz o professor se sentir bem (conforto) ou mal (desconforto)?
- Como esse conforto ou desconforto é sentido?
- Em que parte do corpo é sentido?

Aqui entra a técnica que propomos. Se o professor conseguir dar consciência gestáltica àquilo que ele faz como reflexo automático, quiçá, poderá construir um discurso mais integral (corpo/mente) diante da câmera. Para tanto, talvez seja necessário que o diretor de cena repita o ato de identificação do reflexo (por exemplo, avisar o professor toda vez que sua testa franzir), para que a consciência gestáltica ganhe espaço e o organismo do professor perceba que aquela atitude automática não é necessária naquele ambiente.

Enfim, como Perls destacou, o tempo e o espaço são o palco das mudanças na substância do mundo e toda mudança representa a aproximação ou o afastamento das partículas que compõe o mundo: “tudo está num estado de fluxo – mesmo a densidade da mesma substância muda com diferenças de pressão, gravitação e temperatura” (PERLS, 2002, p.55). Nossa proposta é que o professor e o diretor de cena se encontrem no ponto de equilíbrio e simplesmente deixem a situação fluir, espontaneamente, no espaço-tempo do aqui e agora, pois cada processo terá seu movimento autêntico.

### **Níveis da técnica de Conscientização Gestáltica**

Para Perls (1977), o processo de *awareness* abarca três níveis: a consciência de si mesmo; a consciência do meio; a consciência do que está na vida de fantasia. Para o autor, enquanto a pessoa se fixa na vida de fantasia, ela se impede de fechar a Gestalt em figura, bem como impossibilita o contato consigo mesma ou com o meio.

Seguindo a compreensão de Perls (1977), nossa proposta de técnica de consciência gestáltica entre o diretor de cena e o professor frente à câmera no *setting* de gravação audiovisual, também tem três níveis:

- Nível 1: Consciência de si mesmo – espelhar o professor;
- Nível 2: Consciência do meio – aceitar o *setting*;
- Nível 3: Consciência da vida de fantasia – entender a ficção.

Na Gestalt-Terapia, o terapeuta utiliza perguntas que estimulam o consulente a ver a situação de forma mais ampla e holística. As perguntas originam-se da observação do discurso e do corpo do consulente e buscam levar à conscientização gestáltica. Segundo Perls (2012), quando o terapeuta traduz suas observações em perguntas ao invés de afirmações, ele facilita o processo de direcionamento da carga principal de verificação e ação ao consulente. Da mesma forma, entendemos que as questões poderão ser o principal elemento utilizado em nossa proposta.

Sugerimos que o diretor de cena apresente questionamentos e espelhe os comportamentos corporais do professor, com o objetivo de ajudá-lo a integralizar a figura que se forma em sua mente, fazendo-a coincidir com a Gestalt possível no mundo externo. Assim, pelo menos idealmente, evitamos que a vida de fantasia provocada pelo ensaio mental do professor se transforme em um impeditivo de sua espontaneidade no *setting* de gravação. Além disso, talvez seja uma boa oportunidade para a conscientização gestáltica daquilo que acontece com a integralidade do organismo do professor. Afinal, pode ser que o organismo dele interprete a câmera como uma figura ameaçadora da qual deva fugir ou com a qual deva lutar. Sabemos que, possivelmente, esse desafio não implique as gerações que literalmente nasceram frente às câmeras e que manipulam cotidianamente equipamentos diversos que possibilitam gravações de imagem e som. Todavia, mesmo um aluno de graduação do campo acadêmico do Audiovisual poderá se beneficiar da técnica de consciência gestáltica ao entender o processo e, assim, evitar que a equipe de gravação da qual participa intimide o professor com o aparato tecnológico ou com o discurso técnico da área.

Ainda é importante destacar que a concentração é essencial para a realização da técnica de consciência gestáltica. No entanto, a concentração precisa ocorrer de forma espontânea, sem forçar o processo. Ao apresentar a técnica de concentração em sua obra *Ego, fome e agressão*, Perls (2002) destacou que a solução para tal dilema está na aplicação do método de tentativa-e-erro. O autor exemplifica dizendo que o bebê tenta repetidas vezes dominar o mecanismo de andar, mas sem se forçar, e assim procede até conseguir coordenar adequadamente seu sistema motor.

Perls (2002) sugere que as pessoas não se importem com as falhas que venham a ocorrer, pois cada tentativa trará à superfície um aspecto que poderá ser trabalhado e suscitará a compreensão e assimilação daquilo que pode estar causando a inibição. Além disso, Perls sugere que a pessoa não condene os atos não-espontâneos, mas esteja satisfeita em simplesmente observar, sem interpor prematuramente. Em sucessão, a pessoa poderá dedicar um tempo para fazer a averiguação e depreender o sentido que subjaz a tal movimento do corpo. Se, após algumas tentativas, ainda restar certo bloqueio à concentração, Perls sugere a aplicação da técnica de descrição. Ou seja, a pessoa poderá contar detalhes da experiência que está vivendo no aqui e agora. Da mesma forma, sugerimos que o método da tentativa-e-erro, e as etapas subsequentes, seja empreendido pelo diretor de cena junto ao professor, em busca da espontaneidade e da autenticidade no *setting* de gravação.

Na sequência, apresentaremos os três níveis que compõe a técnica de consciência gestáltica do professor frente à câmera, acompanhados das hipóteses que os originaram, as estratégias que podem ser utilizadas para alcançar aquela consciência e as perguntas que o diretor de cena pode utilizar para auxiliar o professor no processo de conscientização. Entretanto, é importante destacar que não se espera que o diretor de cena exerça um papel ativo no processo.

A proposta é que ele apresente a pergunta e “retire-se”, deixando o professor trabalhar o fundo da forma como desejar e, assim, possa emergir a figura apropriada àquela situação. Além disso, a numeração dos níveis não significa que eles deverão ser realizados na sequência proposta. Contudo, esperamos que o diretor de cena e o professor constituam um espaço harmonioso, espontâneo e autêntico durante a execução da técnica de consciência gestáltica, de forma similar ao que ocorre naqueles momentos de diálogo com desconhecidos que, muitas vezes, nos ajudam na aproximação a um ambiente que ainda não sabemos se é amigável ou hostil.

### **Nível 1: consciência de si mesmo – espelhar o protagonista amador**

Hipótese: se o professor se der conta de suas auto-interrupções na gravação do audiovisual e souber que é isto o que está fazendo, conseqüentemente, perceberá o que o está interrompendo. É claro que a reflexão do professor poderá levá-lo à decisão de abandonar a ideia de agir espontaneamente diante da câmera ou até mesmo desistir de gravar o audiovisual.

Estratégia: observar/espelhar o corpo do professor e auxiliá-lo a entender as mensagens que determinados movimentos corporais querem transmitir enquanto profere seu discurso frente à câmera.

Sugestões de perguntas do diretor de cena ao professor:

1. Olhe para o seu corpo aqui e agora e diga-me que emoção aparece como figura quando faz tal gesto? Que imagens ou palavras poderiam representar tal gesto ou emoção?
2. Olhe para tal gesto (repetir um movimento que o professor fez naquele instante) e traga para a sua consciência o que você quer ou espera alcançar com tal gesto ou emoção?
3. Está se impedindo de algo? O que? Como tal impedimento ocorre em seu corpo?

## **Nível 2: consciência do meio – aceitar o *setting***

Hipótese: o professor perde a espontaneidade diante da câmera, pois não está no seu meio escolar e lhe falta um corpo de aluno com o qual possa travar um diálogo. O professor não consegue interagir com o olho da câmera, nem mesmo fingir que seja o olho de seu aluno, pois o aparato tecnológico não lhe dá indícios corporais que remetam às emoções que sente em interação com seus alunos.

Estratégia: apresentar a equipe de produção do audiovisual e o aparato tecnológico (câmera e demais equipamentos) para que o professor possa se familiarizar com o *setting* de gravação e, assim, encontrar certa espontaneidade diante da câmera, como o faria no primeiro dia de aula, na presença de seus alunos.

Sugestões de perguntas do diretor de cena ao professor:

1. Observe o *setting* ao seu redor e diga o que o olho da câmera representa nesse ambiente? Feche os olhos e imagine a câmera representando o oposto. Expresse os sentimentos positivos e negativos com relação à câmera. É possível encontrar um equilíbrio entre esses polos?
2. O que lhe faria se sentir bem no *setting* de gravação? Gostaria que alguém interagisse com você, como se fosse um aluno? Posso (diretor de cena) representar o papel do aluno?
3. Que perguntas eu deveria fazer como aluno? Que atitudes eu deveria tomar como aluno?

### **Nível 3: consciência da vida de fantasia – entender a ficção mental**

Hipótese: o professor criou uma fantasia mental de seu desempenho durante a gravação do audiovisual e distanciou-se da consciência gestáltica espontânea e autêntica. Afinal, o docente tem dificuldade de falsear diante da câmera, como faria um ator.

Estratégia: ajudar o professor a olhar para seu mundo interior em consonância com a realidade exterior e, assim, encontrar a integralidade ou o holismo da experiência que ele vive diante da câmera, sem ficções.

Sugestões de perguntas do diretor de cena ao professor:

1. O que o professor está pensando no aqui e agora? Onde está a sua mente? Importa-se em ser um bom professor no *setting* de gravação?
2. O que o olho da câmera representa em sua fantasia? Um inquiridor? Um examinador? Feche os olhos e visualize a câmera como se fosse um aluno. O que ela representa no aqui e agora?
3. Como seria o contexto de gravação do audiovisual se o professor colocasse de lado, temporariamente, o papel de “professor” e agisse com autenticidade e espontaneidade?

### **Considerações Finais**

Em vias de encerrarmos o presente artigo, gostaríamos de trazer à tona, uma citação de Maslow, enunciada quando ele divulgou sua proposta de Psicologia do Ser:

Nesta reunião, estamos tateando o caminho para o fenomenológico, o experiencial, o existencial, o idiográfico, o inconsciente, o privado, o profundamente pessoal; mas ficou claro, para mim, que estamos tentando fazê-lo numa atmosfera ou moldura intelectual herdada, que é inteiramente inadequada e fria, a que poderíamos chamar até proibitiva. (...). Numa palavra, insistimos em tentar usar os cânones e modos tradicionais da ciência impessoal em nossa ciência pessoal, mas estou convencido de que isso não funcionará (MASLOW, 1968, p. 252).

De forma análoga, agimos espontaneamente e autenticamente ao reconhecer que não sabemos o eco que nossa proposta de técnica de consciência gestáltica encontrará no ambiente de trabalho acadêmico ou de produção audiovisual. Além disso, também nos fazemos as seguintes questões:

- Ao apresentarmos técnicas para o protagonista amador tomar consciência gestáltica de seu organismo diante da câmera, estamos agindo espontaneamente ou estamos nos amarrando às regras e gramáticas corporais?

- Será que mesmo a nossa proposta de técnica corre o risco de se tornar uma regra? Afinal, a palavra técnica representa um conjunto de normas, protocolos, etc. para se chegar a um fim, certo?

Particularmente, cremos que não é preciso nos preocuparmos com essas questões, pois no aqui e agora elas são parte da vida de fantasia do autor que quer ter um resultado aplicável, que justifique sua produção. Por isso, entendemos que damos continuidade à nossa caminhada, com fluidez, ao incentivarmos experimentos que possam servir de testagem às nossas hipóteses e fomentem a figura/fundo de um cenário de audiovisual onde o protagonista amador, em seu descompasso entre o discurso e o corpo, consiga demonstrar ao espectador do audiovisual, sua espontaneidade e autenticidade. Quiçá, a partir da aplicação de nossa proposta de técnica de consciência gestáltica, poderemos ter experiências mais espontâneas na relação entre, por exemplo, o professor e a câmera – ou será que isso novamente é apenas nossa ficção? Mais perguntas retóricas para encerrarmos essas conexões finais que, como uma Gestalt, se misturam às conexões introdutórias e aos demais elementos desse artigo holístico, em busca de fechamento.

No entanto, não nos esqueçamos que o fechamento de uma Gestalt sempre abre espaço para outras Gestalten<sup>5</sup> emergirem como figura, a partir do fundo que vislumbramos no aqui e agora. Por isso, caro leitor, fica a expectativa de que o presente texto seja um convite ao estabelecimento de uma comunhão dialógica entre nós, mesmo que apenas potencial. Assim, talvez, poderemos promover o aperfeiçoamento ou até mesmo a antítese daquilo que publicamos aqui como resultado de outras tantas interlocuções.

## Referências

BÁRTOLO, J. *Corpo e sentido: estudos intersemióticos*. Covilhã: Livros LabCom, 2007.

EFRON, D. *Gesture and Environment*. New York: King Crown Press, 1941.

---

<sup>5</sup> Gestalten é a palavra alemã utilizada como plural da palavra Gestalt.

EKMAN, P.; FRIESEN, W. V. The repertoire or nonverbal behavior: categories, origins, usage, and coding. *Semiotic*, 1, 1969, p.49-98.

MASLOW, A. H. *Introdução à Psicologia do Ser*. Rio de Janeiro: Eldorado, 1968.

PERLS, F. *A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia*. 2. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2012.

PERLS, F. *Ego, fome e agressão: uma revisão da teoria e do método de Freud*. São Paulo: Summus, 2002.

PERLS, F. *Escarafunchando Fritz: dentro e fora da lata de lixo*. São Paulo: Summus, 1979.

PERLS, F. *Gestalt-Terapia explicada*. 10. ed. São Paulo: Summus, 1977.

PERLS, F. Resolução. In: STEVENS, John O. (org.). *Isto é Gestalt*. 7. ed. São Paulo: Summus, 1975. p.99-106.

PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. *Gestalt-Terapia*. 2. ed. São Paulo: Summus, 1997.



#### **Como citar este artigo (Formato ABNT):**

HACK, Josias Ricardo. Uma Proposta de Consciência Gestáltica para Professores no *Setting* de Gravação Audiovisual. **Id on Line Rev.Mult.Psic.**, Julho/2020, vol.14, n.51, p. 542-559. ISSN: 1981-1179.

Recebido: 10/07/2020;

Aceito: 16/07/2020.